



**PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE DA UFCSPA:
GINÁSTICA LABORAL**

Área Temática: Saúde

Luis Henrique Telles da Rosa¹

Natália GaltieriLorenzzi²
Márcio Roberto Machado Danni³
Vanessa Bernardes Marques⁴
Raissa de castro Ribeiro⁵
Cyro Garcia Soares Leães⁶

Palavras-chave: Atividade Física; Exercício Físico; Saúde

Resumo: Diante do desgaste e das exigências atuais do trabalho moderno, os trabalhadores necessitam de atividades que possam minimizar os malefícios de uma jornada cada vez mais estressante. Nesse contexto, os alunos da graduação do curso de Fisioterapia da UFCSPA proporcionam aos funcionários da instituição ginástica laboral a fim de prevenir lesões e doenças e promover

¹Fisioterapeuta, Professor de Educação Física, Doutor em Gerontologia Biomédica. Professor Adjunto do Departamento de Fisioterapia da UFCSPA. luisr@ufcspa.edu.br.

²Acadêmica do 4º ano do curso de Fisioterapia. UFCSPA.

³Educador Físico (UFRGS); Especialista em Educação Física Escolar (UGF); Mestrando em Ciências da Reabilitação (UFCSPA) e Técnico Administrativo da UFCSPA.

⁴Acadêmica do 3º ano do curso de Fisioterapia. UFCSPA.

⁵Acadêmica do 3º ano do curso de Fisioterapia. UFCSPA.

⁶Educador Físico; Doutorando UFCSPA.

momentos aprazíveis no turno de trabalhado, contribuindo para qualidade de vida dos funcionários. O programa tem como objetivo desenvolver ações de ginástica laboral visando à saúde, o bem-estar, a atividade física e a qualidade de vida dos técnicos administrativos da UFCSPA e desenvolver pesquisas sobre o tema. O projeto iniciou suas atividades em abril de 2010, por meio de reuniões e seminários, sendo iniciadas as atividades em outubro de 2010. Cada sessão dura, 15 minutos, de 2 a 3 vezes na semana. Ele é executado há três anos, com uso intercalado de bastões, colchonetes e balões. São elaborados protocolos trimestrais de aplicação da ginástica laboral, enfatizando diferentes grupos musculares mais utilizados pelos trabalhadores, conforme pesquisa prévia. Até Junho de 2013, o projeto realizou 80 reuniões e 211 dinâmicas, com média de 28 participantes em cada dinâmica, totalizando aproximadamente 4696 participações. Em questionários realizados com funcionários e graduandos que praticam e executam a ginástica laboral, os resultados foram positivos e satisfatório para ambas as partes. Profissionais relatam aumento da qualidade do ambiente de trabalho, da integração do grupo e de seus próprios rendimentos. Alunos citam-no como importante pra sua vida acadêmica e melhor relacionamento com os profissionais da instituição. O projeto de ginástica laboral está preenchendo uma lacuna em nossa universidade, uma vez que cria um programa de saúde voltada para o público interno, melhorando o ambiente de trabalho e a integração entre os participantes.

Texto:

Contexto da ação:

A literatura [1,2] observa que, diante do desgaste e das exigências atuais do trabalho moderno, os trabalhadores necessitam de atividades que possam minimizar os malefícios de uma jornada cada vez mais estressante.

O ambiente de trabalho, pelo tempo que o indivíduo passa neste local, é propício para a aplicação de programas e práticas educativas que incentivem os trabalhadores à adoção de atitudes saudáveis, aumentando o bem-estar tanto no trabalho quanto no lazer.

Leve e de curta duração a Ginástica Laboral visa aumentar a disposição do trabalhador, promover maior integração do ambiente de trabalho e segundo Militão (2001) promover mudanças significativas nos fatores psicológicos dos funcionários que passam a ficar mais dispostos e animados, dormindo melhor, diminuindo o estresse e promovendo qualidade de vida. [4] É uma importante atividade preventiva e terapêutica.

O programa tem como objetivo principal Integrar discentes, docentes e trabalhadores da universidade em um projeto que visa à saúde, o bem-estar, a atividade física e a qualidade de vida.

Detalhamento da atividade:

A Ginástica Laboral, parte integrante do Programa de Atividade Física e Saúde da UFCSPA, iniciou suas atividades em Outubro de 2010 no próprio ambiente de trabalho dos participantes, iniciando pelos Setores Administrativos: Departamento de Recursos Humanos, Setor de Licitações, Setor de Compras, Prefeitura, Contabilidade e estendendo-se ao Departamento de Registro e Controle Acadêmico (DERCA) em Agosto de 2011. No ano de 2012 ampliou ainda mais suas atividades contemplando em Setembro o setor

Núcleo de Tecnologia da Informação – Análise e Desenvolvimento (NTI) e em Março de 2013 a Biblioteca.

As sessões de Ginástica Laboral têm duração de 15 minutos, duas vezes na semana e tem o intuito de trabalhar os diferentes grupos musculares mais utilizados pelos trabalhadores. A atividade se divide em três momentos, iniciando com um aquecimento, seguido por um alongamento e terminando com um relaxamento. A atividade se mantém até o presente momento.

Até Maio de 2013 foram realizadas 211 sessões de Ginástica Laboral, que contaram com uma média de 25 participantes cada, totalizando aproximadamente 4696 participações.

Nossa forma de avaliação de receptividade e qualidade das intervenções ocorreram por meio de questionários elaborados pelos alunos do projeto de extensão, tanto para os trabalhadores que receberam a ginástica laboral, quanto para os discentes que executaram a prática. Estes relatos permitiram determinar o quão importante está sendo este projeto para todos os envolvidos. A satisfação e a correlação do objetivo alcançado com os resultados esperados foram atingidos na sua totalidade.

Os 30 profissionais que responderam ao questionário para verificar o grau de satisfação, apresentaram declarações como: “O projeto é muito importante para a qualidade do nosso ambiente de trabalho, permitindo integração com os colegas de outros setores. Chega a vir gente de outros departamentos da universidade para aproveitar à ginástica.”; “A ginástica laboral é um momento aguardado a semana toda por todos.”; “A ginástica melhorou nosso rendimento de trabalho, pois nos sentimos mais motivados no restante do dia.”; “Até realizo os exercícios da ginástica em outros dias durante o trabalho. ”Nenhum participante afirmou desconforto ou dificuldade na realização dos exercícios propostos. A principal sugestão dos participantes da ginástica laboral foi de que os trabalhadores gostariam que o projeto fosse executado em todos os dias da semana.

Já os alunos colaboradores do projeto, que foram consultados através de outro questionário relataram a importância do projeto para sua vida acadêmica, com tais declarações: “Agora vemos os funcionários da universidade com outros olhos, com menos formalidade, por compartilharmos momentos de descontração.”; “Somos constantemente abordados pelos trabalhadores que manifestam seu contentamento com a ginástica laboral, e ainda pessoas de outros setores que não fazem a ginástica dizendo que quer ter.”; “Foi muito bom participar desse projeto, porque temos contato com alunos de outras turmas e professores que antes não tínhamos contato.” O ponto negativo citado pela maioria dos alunos foi à falta de tempo e agenda complexa de aulas, que dificulta a participação em todas as intervenções.

Análise e Discussão:

Leve e de curta duração a Ginástica Laboral visa aumentar a disposição do trabalhador, promover maior integração do ambiente de trabalho e segundo Militão (2001) promover mudanças significativas nos fatores psicológicos dos funcionários que passam a ficar mais dispostos e animados, dormindo melhor, diminuindo o estresse e promovendo qualidade de vida.⁵ É uma importante atividade preventiva e terapêutica. Assim, programas de prevenção e promoção à saúde do trabalhador são de extrema importância e necessidade, porém deveriam ser realizadas além da Ginástica Laboral palestras de

reeducação ergonômica, conscientização dos funcionários quanto a posturas, pois sem esta análise ergonômica do trabalho o programa de Ginástica Laboral é apenas um paliativo momentâneo.⁵

A idéia da relação, integração social, saúde e qualidade física não é recente, já era mencionada na cultura chinesa, na Índia e nos textos clássicos gregos e romanos. Entretanto, a falta de atividade física e o sedentarismo têm aumentado.⁶ A literatura coloca que indivíduos com grau de instrução superior que tem acesso e informação sobre exercícios, em sua maioria, também não os realizam regularmente mesmo sabendo dos seus benefícios de se ter índices de atividade física elevados. Foi verificado que embora o aconselhamento sobre exercício físico seja frequentemente realizado pelos profissionais da saúde as pessoas justificam dizendo que há pouco tempo disponível para realizá-lo. Por essas razões os programas de incentivo a prática de atividade física precisam ser estimulados. O ato de exercitar-se precisa estar incorporado não somente ao cotidiano das pessoas, mas também a cultura popular, aos tratamentos médicos, ao planejamento da família e à educação infantil.⁷

Considerações Finais:

A ginástica Laboral, como parte integrante do programa de atividade física e saúde desenvolvida na Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre, busca incentivar a prática de atividade física regular, promover um ambiente de trabalho agradável e qualidade de vida ao trabalhador.

Além destes objetivos, este programa visa estabelecer uma dinâmica em que o aluno possa aplicar, adquirir e disseminar conhecimentos, assim como desenvolver pesquisas sobre o tema, na lógica de que a universidade é o local ideal para esta prática.

Referências:

- 1) FERRACINI, Gabriela Natália; VALENTE, Flávia Mariana. Presença de sintomas musculoesqueléticos e efeitos da ginástica laboral em funcionários do setor administrativo de um hospital público. Rev Dor, São Paulo, v.11, n.3, p.233-236, jul/set. 2010.
- 2) SOARES, Raquel Guimarães; ASSUNÇÃO, Ada Ávila; LIMA, Francisco de Paula Antunes. A baixa adesão ao programa de ginástica laboral: buscando elementos do trabalho para entender o problema. Revista Brasileira de Saúde Ocupacional, São Paulo, v. 31, n.114, p.149-160, 2006.
- 3) SANTOS, Andréia Fuentes; ODA, Juliano Yasuo; NUNES, Ana Paula Maori; GONÇALVES, Luciano; GARNÉS, Fabrícia Lorca dos Santos. Benefícios da Ginástica Laboral na prevenção dos distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho. Arq. Ciênc. Saúde Unipar, Umuarama, v.11, n.2, p. 107-113, maio/ago. 2007.
- 4) GLANER, Maria Fátima. Importância da aptidão física relacionada à saúde. Revista Brasileira de Cineantropometria e Desenvolvimento Humano, Brasília, v. 5, n. 2, p. 75-85. 2003.

5) DA SILVA, Jordani Bueno; SALATE, Ana Cláudia Bonome; A Ginástica Laboral como forma de promoção à saúde. Fisioterapia Especialidades - Volume 1 - Numero 1 - outubro / dezembro de 2007

6) SIMPLÍCIO, Afonso Timão; Programa Integrado de Atividade Física, esporte e lazer para todos os servidores da UFV Campus de Florestal: Estudo Piloto. Minas Gerais, 2006.

7) DE ARAÚJO, Denise Sardinha Mendes Soares; DE ARAÚJO, Claudio Gil Soares; Aptidão física, saúde e qualidade de vida relacionada à saúde em adultos. RevBrasMed Esporte - Vol. 6, Nº 5 – Set/Out, 2000.